

Spaghetti z brokułami i kurczakiem w sosie gorgonzola



Autor: **Futka**

Przepisów: **1042** Ocena: **29063**



1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- pełnoziarnisty makaron spaghetti
- 1 mały brokuł
- 200 g polędwiczek z kurczaka
- sól i pieprz
- oliwa z oliwek
- SOS:
- 100 g sera gorgonzola
- 170 g śmietany 18 %
- 0,5 łyżeczki ksylitolu
- pieprz biały
- czosnek granulowany
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Do garnuszka dodajemy śmietanę oraz ser gorgonzola i podgrzewamy dla dobrego połączenia obu składników. Sos doprawiamy solą, białym pieprzem, szczyptą czosnku granulowanego i ksylitolem.
- 2 Brokuł dzielimy na różyczki, wrzucamy je na osolony i lekko posłodzony wrzątek i gotujemy al dente (około 5 minut). Kilka różyczek dodajemy do sosu, rozgniatamy widelcem i mieszamy.
- 3 Polędwiczki z kurczaka kroimy na mniejsze kawałki, oprószamy je solą oraz pieprzem i smażyemy na oliwie z oliwek na delikatnie rumiany kolor.
- 4 Makaron spaghetti gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Ugotowany i odcedzony makaron mieszamy z sosem gorgonzola, dodajemy pozostałe różyczki brokuła oraz podsmażone polędwiczki kurczaka i gotowe! :)

Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: